

**Современная йогуртовая  
диета. Лёгкий  
способ сбросить...**



**Современная йогуртовая  
диета. Лёгкий способ сбросить  
вес с пользой для организма**

«РИПОЛ Классик»

2008

Современная йогуртовая диета. Лёгкий способ сбросить вес с пользой для организма / «РИПОЛ Классик», 2008

Йогуртовая диета – идеальное средство для оздоровления и избавления от лишнего веса. Из данной книги вы узнаете, как рассчитать свой идеальный вес, организовать рациональное питание, обрести стройную фигуру. Здесь вы найдете несколько вариантов диеты на основе йогурта и рецепты приготовления вкусных и полезных диетических блюд.

, 2008

© РИПОЛ Классик, 2008

## Содержание

Правильное питание и здоровье	5
Основные составляющие питания	8
Значение витаминов и микроэлементов в питании	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# **Н. Г. Красичкова**

## **Современная йогуртовая диета. Лёгкий способ сбросить вес с пользой для организма**

### **Правильное питание и здоровье**

Быть толстым немодно. Вряд ли современная женщина позавидует формам рубенсовских или кустодиевских красавиц. Складочки и ямочки на теле, считавшиеся ранее столь привлекательными и сексуальными, сегодня станут, скорее всего, поводом если не для визита к пластическому хирургу, то к строгому ограничению в пище. Существующие стандарты красоты заставляют сидеть на диете не только женщин, но и мужчин. Считается, что людям с избыточным весом сложнее добиться карьерного роста и устроить личную жизнь, успех и избыточный вес сегодня просто несовместимы. Но мало кто задумывается о том, что ожирение является не только эстетической проблемой, но и фактором развития многочисленных серьезных заболеваний. Избыточный вес повышает риск возникновения ишемической болезни сердца, диабета, гипертонии, заболеваний желчного пузыря, болезни почек, инсультов.

Проблема избыточного веса актуальна прежде всего в странах с высоким уровнем жизни. Так, в США ожирением страдают более 25 % населения, причем с каждым годом количество людей с избыточным весом стремительно увеличивается. Россия по данному показателю тоже, без сомнения, может быть причислена к развитым странам. Согласно последним статистическим данным, ожирение является серьезной проблемой примерно для 30 % россиян трудоспособного возраста.

Диагноз «ожирение» ставится в случае, если увеличение веса происходит за счет жировой ткани: у мужчин – на 25 % и более, у женщин – на 30 % и более.

Специалисты разделяют первичное и вторичное ожирение. Последнее является, как правило, следствием различных заболеваний, например нарушения обмена веществ, дисфункции желез внутренней секреции и т. п. Оно наблюдается примерно у 1 % всех людей с избыточным весом. Остальные же страдают первичным ожирением, причины которого очевидны. Прежде всего, это превышение калорийности потребляемой пищи над энергозатратами, другими словами, неправильное питание и малоподвижный образ жизни. Избыточный вес может быть обусловлен также и генетическими факторами, нередко к ожирению приводят стрессовые ситуации, прием некоторых лекарственных препаратов (антидепрессантов или гормональных противозачаточных средств), злоупотребление алкоголем.

С проблемой ожирения чаще всего сталкиваются представительницы прекрасного пола. Женщины более эмоциональны и подвержены стрессам, а специалисты отмечают, что в подавленном состоянии человек неосознанно стремится порадовать себя вкусной пищей, отдавая предпочтение высококалорийным продуктам – шоколаду, кондитерским изделиям, копченостям.

Подобное «заедание» проблем неизбежно приводит к быстрому увеличению веса, набранные килограммы вызывают новый стресс, и круг замыкается.

Избыточный вес у мужчин нередко становится причиной нарушения репродуктивных способностей.

Причиной избыточного веса нередко становится беременность, причем даже в тех случаях, когда будущие мамы придерживаются сбалансированного питания и стараются вести активный образ жизни. Однако гормональные изменения в организме и нарушение обмена веществ сводят на нет все усилия, и вес стремительно растёт. После рождения ребенка быстро избавиться от лишних килограммов и вернуть былую привлекательность удастся далеко не всем, поскольку новый образ жизни часто не оставляет женщинам времени на то, чтобы заняться собой.

Риску развития ожирения подвержены и мужчины, особенно в возрасте после 40 лет. Специалисты утверждают, что на мужской организм избыточный вес оказывает более неблагоприятное воздействие, чем на женский. Подтверждением этому служат выводы, к которым пришли голландские исследователи, проводившие тесты среди людей с тяжелой степенью ожирения. Среди испытуемых одной возрастной группы диабет или углеводная непереносимость были обнаружены у 55 % пациентов мужского пола, а у пациенток данный показатель был на 20 % ниже.

У детей ожирение развивается обычно в возрасте до 4 лет или в 7-11 лет. По данным статистики, в развитых странах избыточный вес отмечается у 10 % детей старшего возраста и 15 % подростков, причем причинами его являются, как и у взрослых, переизбыток и низкая физическая активность.

Несмотря на то что о пользе рационального питания и здорового образа жизни мы знаем с раннего детства, на практике мало кто из нас следует известным всем правилам. Современный ритм жизни порой не оставляет времени ни на занятия спортом, ни на приготовление полезной пищи.

Большинство работающих, как мужчин, так и женщин, питается полуфабрикатами или перекусывает в заведениях фастфуда, основной ассортимент которых состоит из тех же полуфабрикатов.

Высокое содержание жиров в таких продуктах стимулирует увеличение веса, а вкусовые и ароматические добавки не столь безвредны, как мы привыкли думать.

Немалый вред фигуре наносят и всевозможные снеки: чипсы, сухарики, соленые орешки, попкорн. Подобные лакомства отличаются высокой калорийностью: в 100 г картофельных чипсов, например, содержится 600–700 ккал, в таком же количестве жареного картофеля, приготовленного в домашних условиях, около 250 ккал, отварного или печеного – всего 83 ккал. Высокое содержание жира в чипсах может негативно отразиться на состоянии печени, а образующиеся во время приготовления этого продукта вещества обладают канцерогенными свойствами.

Перекусывать широко разрекламированными шоколадными батончиками диетологи тоже не рекомендуют. В 100 г продукта содержится 500–600 ккал, а вызванное сладостями чувство насыщения проходит довольно быстро. К тому же многие попадают на трюки производителей и покупают батончики с заманчивой надписью «15 % бесплатно», не задумываясь о том, сколько дополнительных калорий получит их организм вместе с таким «подарком».

Министерство здравоохранения Великобритании, обеспокоенное стремительным увеличением числа детей с ожирением, рекомендовало принять законы, ограничивающие производителей вредной с точки зрения диетологии пищи. Так, начиная со следующего года, продажа шоколадных батончиков размера king size будет запрещена. Минздравсоцразвития РФ также озаботилось здоровьем подрастающего поколения: с 2007 г. в школах запрещено продавать чипсы, сладкие газированные напитки и некоторые другие высококалорийные продукты.

Подобные меры, конечно, могут дать результаты, но ничто не мешает детям купить запрещенные лакомства в другом месте. Отсутствие культуры питания и национальные кулинарные традиции – основные факторы развития ожирения. В русской кухне в большом количестве присутствуют блюда из продуктов животного происхождения, молока, сметаны, сливоч-

ного масла, картофеля, круп. Все они не могут быть отнесены к низкокалорийной пище, что в сочетании с привычкой подавать еду большими порциями и перекусывать между основными приемами пищи приводит к ожирению. А вот в Японии, например, основу рациона составляют рыба, морепродукты, рис и соя, при этом средний японец потребляет ежедневно не более 1200 ккал. Возможно, именно поэтому в Японии так мало людей с избыточным весом, а продолжительность жизни у женщин составляет в среднем 85,2 года, у мужчин – 78,3 года, что является мировым рекордом (для сравнения в России средняя продолжительность жизни – 72 и 59 лет соответственно).

Неправильное питание приводит к росту числа хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта у российских школьников. Полноценным горячим питанием, поданным департаментом молодежной политики Минобрнауки, не обеспечены 30–40 % учащихся, а рацион школьных столовых оставляет желать лучшего. В их меню преобладают блюда с высоким содержанием углеводов и жиров.

Начать вести правильный образ жизни и рационально организовать питание никогда не поздно. Большинство из нас считает, что диета – легкий и безопасный способ избавиться от лишних килограммов. Но диета не будет эффективной, если подобрать ее неправильно, а в некоторых случаях может нанести существенный вред организму. Многие диеты предполагают исключение из рациона определенных групп продуктов, в результате чего организм перестает получать в достаточном объеме необходимые питательные вещества. Прежде чем ограничивать себя в пище, нужно составить представление о том, для чего нужны те или иные элементы и можно ли без них обойтись.

## Основные составляющие питания

Рациональное питание обеспечивает нормальный обмен веществ и работу всех органов и систем организма.

Основными составляющими пищи являются белки, жиры и углеводы, причем недостаток или избыток в пище одного из этих компонентов может нанести существенный вред здоровью человека.

**Белки** — сложные органические вещества, молекулы которых состоят из аминокислот, соединенных пептидными связями. 20 основных аминокислот комбинируются в различных последовательностях, обеспечивая разнообразие белковых соединений.

Белки, или протеины, являются необходимым компонентом всех живых организмов, в том числе и человеческого.

Функции белков различны: они входят в состав клеточных структур, служат основой соединительных тканей, выступают в качестве ферментов, участвуют в выработке антител и гормонов. Именно белки (иммуноглобулины) составляют иммунную систему организма и защищают его от воздействия патогенных микроорганизмов. Протеины служат также дополнительным источником энергии (при полном расщеплении 1 г белка выделяется 17,6 кдж (около 4 ккал) энергии).

Недостаток белков в пище может привести к нарушению работы центральной нервной системы.

В процессе пищеварения поступившие с едой белки с помощью ферментов разлагаются на составляющие, из которых уже сам организм синтезирует необходимые аминокислоты и протеины. Однако существует 10 так называемых незаменимых аминокислот, которые не могут быть синтезированы и поступают только с пищей. Следует знать, что по своему химическому составу белки растительного и животного происхождения существенно различаются. Только последние содержат все заменимые и, что более важно, незаменимые аминокислоты, поэтому диеты, основанные исключительно на растительной пище, не принесут пользы организму. В борьбе с избыточным весом не должно быть крайностей, поэтому, выбирая диету, не отказывайтесь от животных протеинов. В ежедневном рационе должны обязательно присутствовать нежирные белковые продукты, даже если вы сидите на диете. Постная говядина, телятина, белое куриное мясо, нежирная рыба и морепродукты не нанесут вреда фигуре, особенно если приготовить их на пару или в микроволновой печи.

По рекомендациям специалистов-диетологов, протеины должны составлять 10–15 % рациона по калорийности, причем потребность человеческого организма в белках зависит от различных факторов: возраста, уровня физической активности, состояния организма. В среднем в сутки мужчинам трудоспособного возраста необходимо не менее 55 г чистого белка, женщинам – 45 г, детям младшего школьного возраста – 30 г. Больше белковой пищи нужно лицам, занимающимся тяжелым физическим трудом, спортсменам, беременным и кормящим женщинам.

Содержание белков в различных продуктах питания может существенно различаться. В 100 г икры – около 30 г белка, в таком же количестве говядины, мяса курицы, индейки или кролика – около 15 г, рыбы – от 6 до 18 г, сыра – около 20 г, творога – от 14 до 17 г, молока – 3 г. Следовательно, для того чтобы удовлетворить суточную потребность в протеинах, вы должны ежедневно съедать не менее 250 г мясных продуктов, или 350–400 г рыбы либо выпивать не менее 1,8 л молока.

Другой важный компонент сбалансированной диеты — **углеводы**. Эти соединения являются основными поставщиками энергии (55–60 %) от общего объема) и выполняют струк-

турно-пластическую и защитную функции (вступая во взаимодействие с вредными соединениями, углеводы преобразуют их в безвредные растворимые вещества, которые легко выводятся из организма). Углеводы не только позволяют организму получить энергию, излишки их преобразуются в гликоген, который накапливается в виде «стратегического запаса». При необходимости гликоген расщепляется до глюкозы и обеспечивает ее баланс.

Избыток белковой пищи также вреден, как и ее недостаток. Чрезмерное ее употребление может спровоцировать развитие заболеваний печени и почек.

Разделяют *перевариваемые* и *неперевариваемые углеводы*. Вещества, относящиеся к первой группе (глюкоза, фруктоза, сахароза, крахмал и гликоген), при расщеплении выделяют энергию. Углеводы второй группы также необходимы человеческому организму. Пектиновые вещества, целлюлоза (клетчатка) и гемицеллюлоза обеспечивают нормальное функционирование органов пищеварительной системы: усиливают перистальтику, абсорбируют токсические соединения и холестерин, обеспечивают условия для жизнедеятельности нормальной микрофлоры кишечника.

Выделяют также *комплексные* и *изолированные углеводы*. Первые считаются более полезными, поскольку в процессе пищеварения усваиваются медленнее, а не попадают в кровь в большом количестве, как изолированные углеводы, приводя к резкому повышению уровня сахара в крови. Комплексные углеводы содержатся только в натуральных продуктах: картофеле, рисе, макаронных и хлебобулочных изделиях, бобовых. Изолированными углеводами богаты фрукты, овощи, молочные продукты, мед, рафинированный сахар.

Несмотря на то что энергетическая ценность комплексных и изолированных углеводов одинакова (при расщеплении 1 г выделяется 4 ккал энергии), не все они одинаково полезны. Диетологи рекомендуют сократить потребление продуктов, содержащих изолированные углеводы, а если это невозможно в принципе, отдать предпочтение тем из них, которые принесут организму наибольшую пользу. Замените конфеты и другие сладости свежими фруктами, в них, помимо углеводов, содержатся пектиновые вещества и клетчатка, вместо сахара подслащивайте напитки натуральным медом.

Не забывайте, что все продукты с высоким содержанием углеводов отличаются высокой калорийностью. Для сравнения: в 100 г сахара – 98 г углеводов и 400 ккал, в 100 г макаронных изделий – 70 г углеводов и 300–350 ккал, в 100 г хлеба около 40 г углеводов и 200–250 ккал, в 100 г белокочанной капусты – 4 г углеводов и 15 ккал.

Диетологи рекомендуют употреблять в пищу углеводсодержащие продукты небольшими порциями через равные промежутки времени. Так вы обеспечите организм необходимой энергией и избежите резких скачков уровня сахара в крови.

Следующий компонент питания — **жиры** Это органические соединения, в состав которых входят жирные кислоты. Принято считать, что употребление жирной пищи приводит к избыточному весу и не приносит организму ничего, кроме вреда. Это мнение не совсем верно, ведь жиры тоже выполняют определенные жизненно важные функции. Во-первых, они являются основным источником энергии (энергетическая ценность жиров в 2 раза выше, чем углеводов). Жиры являются своеобразным энергетическим запасом, который используется при недостатке получаемой извне энергии. Неслучайно у животных, впадающих в спячку, содержание их в организме достигает 50 %.

Во-вторых, жиры, наряду с белками и углеводами, являются структурными компонентами клеток живых организмов, в частности, они необходимы для построения клеточных мембран. К тому же жиры способствуют усвоению ряда витаминов (А, D, E и К), принимают участие в синтезе гормонов и передаче нервных импульсов, поддерживают нормальный состав крови.

Полный отказ от жиров приводит к нарушению энергетического баланса, авитаминозу, вызывает ряд заболеваний, например атеросклероза. Однако и чрезмерное употребление жирной пищи может вызвать проблемы. Оно чревато не только избыточным весом, но и расстройством функций печени и поджелудочной железы, повышением уровня холестерина в крови и развитием сопутствующих заболеваний.

Для того чтобы найти золотую середину, вам нужно знать, что в зависимости от входящих в их состав жирных кислот различают насыщенные и ненасыщенные жиры. Повышение уровня вредного холестерина в крови вызывают как раз *насыщенные жиры*. Они содержатся в жирном мясе, свином сале, молоке, сливочном масле, сыре, яичных желтках, шоколаде, мороженом, кокосовом и пальмовом масле. Чрезмерное употребление таких продуктов может повлечь за собой не только ожирение, но и развитие сердечно-сосудистых заболеваний. Рекомендуемая норма употребления продуктов, богатых насыщенными жирами, не более 10 % от общей калорийности суточного рациона. В принципе, можно и вовсе отказаться от их потребления, поскольку насыщенные жирные кислоты синтезируются в организме из белков и углеводов.

В то же время *ненасыщенные жиры* поступают в организм только с пищей. Они содержат ряд необходимых организму соединений, принимающих участие в важных биологических процессах, например линолевую кислоту, которая необходима для строительства клеток.

Употребление ненасыщенных жиров снижает уровень вредного холестерина в крови и повышает уровень хорошего, уменьшая тем самым риск возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы. Ненасыщенные жиры содержатся в оливках, оливковом и арахисовом масле, авокадо, орехах, семечках, морской рыбе жирных сортов.

Жиры уменьшают количество потребляемых калорий, поскольку жирная пища быстро вызывает чувство сытости, и вы едите меньше. Бедная жирами диета приведет к обратному эффекту – вы будете постоянно испытывать чувство голода, что неизбежно повлечет за собой переедание.

Рекомендуемое диетологами количество ненасыщенных жиров – не менее 15 % от ежедневного количества потребляемых калорий (примерно 25 г в сутки). В их число входят все жиры, как входящие в состав продуктов, так и используемые для их приготовления. Имейте в виду, что и растительное, и животное масло, используемое для жарения, заправки салатов, приготовления соусов, очень калорийно. Так, в 100 г оливкового масла содержится 99,8 г жира и 898 ккал, в 100 г сливочного масла – 82,5 г жира и 747 ккал. Добавляемые даже в незначительных количествах, они могут существенно повысить калорийность суточного рациона, порой совсем незаметно для вас.

Покупая продукты, обязательно обращайте внимание не только на их энергетическую ценность, но и на процентное содержание жиров (в той или иной форме они содержатся в 90 % продуктов). Если вы хотите избавиться от лишних килограммов, выбирайте продукты с пониженной жирностью. Хотя и здесь вас могут подстеречь ловушки.

Часто продукты с пониженной жирностью оказываются высококалорийными, поскольку производители добавляют в них больше сахара, загустителей, вкусоароматических и иных добавок, чтобы сохранить нужную консистенцию.

Итак, из сказанного выше следует вывод о необходимости сбалансированного питания и невозможности полного исключения из рациона белков, углеводов или жиров. А именно это часто происходит, если вы длительное время придерживаетесь какой-либо диеты.

## Значение витаминов и микроэлементов в питании

Еще одна опасность, подстерегающая желающих сбросить вес, заключается в том, что многие диеты недостаточно хорошо сбалансированы, в результате чего организм недополучает витамины и микроэлементы. Несмотря на то что ни те ни другие не имеют энергетической ценности, эти вещества незаменимы для нормального функционирования организма. Бедная витаминами и микроэлементами пища неизбежно приводит к ухудшению самочувствия, снижению работоспособности и развитию ряда серьезных заболеваний.

**Витамины** – органические вещества различной химической природы, требующиеся организму в незначительных количествах и являющиеся в то же время необходимыми для его жизнедеятельности.

Витамины принимают участие в биохимических процессах, в частности, способствуют извлечению из пищи питательных веществ и энергии.

Специалисты заметили, что вредные привычки могут являться причиной авитаминоза. Так, курильщики часто испытывают недостаток витамина С, а люди, злоупотребляющие спиртными напитками, недополучают витамины группы В, которые нейтрализуются под воздействием алкоголя.

Витамины поступают в организм человека вместе с продуктами питания (как растительного, так и животного происхождения). Некоторые витамины могут синтезироваться и самим организмом.

Витамины разделяют на *водо- и жирорастворимые*. К первой группе относятся витамины С и группы В, ко второй – витамины А, D, Е и К.

*Витамин А* необходим для роста и нормального развития клеток. Он обеспечивает иммунитет, хорошее зрение, нормальное состояние кожи и слизистых оболочек. Данный витамин синтезируется в организме из ретинола или бета-каротина, которые поступают соответственно с животной или растительной пищей.

К наиболее богатым ретинолом продуктам питания диетологи относят печень, рыбу жирных сортов, яичный желток, сливочное масло. Бета-каротин в больших количествах содержится в овощах и фруктах оранжевого и красного цвета (моркови, тыкве, абрикосах, дыне, болгарском перце), а также в листовых овощах и пряной зелени.

Взрослому человеку необходимо ежедневно 700 мкг витамина А.

*Витамин С*, или *аскорбиновая кислота*, признан одним из наиболее эффективных антиоксидантов. Он защищает организм от воздействия свободных радикалов и препятствует таким образом старению. Кроме того, витамин С принимает участие в синтезе коллагена, адреналина, норадреналина и серотонина – важнейших «регуляторов» состояния организма. При недостатке витамина С снижается иммунитет, ухудшается аппетит, появляется усталость, боль в суставах.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.